

چرا باید سیب زمینی بخوریم؟



متخصصان آمریکایی می‌گویند سیب زمینی دارای خواص بی نظیری بوده که برای سلامتی بدن مفید است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فدنیز)، به نقل از ایت دیس، سیب زمینی یکی از پرطرفدارترین محصولات کشاورزی در جهان است که به صورت‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. گرچه سیب زمینی خواص زیادی دارد، اما به دلیل دارا بودن سطح بالایی از کربوهیدرات، برخی از مردم میزان مصرف آن را کاهش داده اند.

گرچه برای داشتن یک رژیم غذایی دارای سطح پایین کربوهیدرات، کاهش مصرف سیب زمینی طبیعی است، اما حقیقت این است که این ماده غذایی آنگونه که شما تصور می‌کنید برای سلامتی بدن مضر نیست. سیب زمینی دارای برخی مواد بسیار ضروری برای بدن مانند پتاسیم است. مصرف میزان کافی پتاسیم برای تنظیم فشار خون بسیار ضروری است و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی -عروقی را کاهش می‌دهد.

یکی از فواید مهم پتاسیم، کاهش دهنده نقش مخرب سدیم در بدن است. یک مطالعه گسترده نشان داده است هر چه میزان سطح سدیم بدن نسبت به پتاسیم بیشتر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد. در حقیقت این موضوع به دلیل آن است که پتاسیم نقش سدیم در افزایش فشار خون را کنترل می‌کند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا تاکید دارد افراد با

مصرف میزان کافی پتاسیم با کاهش سطح فشار خون خود خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. متأسفانه درصد قابل توجهی از مردم میزان کافی پتاسیم در طول روز مصرف نمی‌کنند.

تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۲ در آمریکا نشان داد کمتر از ۲ درصد از افراد بالغ در این کشور میزان کافی پتاسیم در طول روز (معادل ۴۷۰۰ میلی گرم) مصرف می‌کنند. بیشتر مردم نسبت به مصرف این عنصر ناآگاهی دارند و تنها در صورتی که دچار عوارض کمبود پتاسیم شوند مانند گرفتگی عضلات به کمبود آن اهمیت می‌دهند.



در حقیقت کمبود پتاسیم تنها باعث بروز مشکلات قلبی نمی‌شود. دریافت میزان کافی پتاسیم باعث بهبود عملکرد سیستم عصبی، انقباض عضلات، و جلوگیری از بروز سنگ کلیه می‌شود. حال بیا یاد نگاهی به میزان سطح پتاسیم موجود در سیب زمینی بیا نذاریم.

براساس اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا یک سیب زمینی متوسط پخته شده دارای ۹۵۲ میلی گرم پتاسیم است. این بدان معناست که مصرف این سیب زمینی می‌تواند ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این عنصر حیاتی را تامین کند. در حقیقت سیب زمینی یکی از غنی‌ترین منابع پتاسیم محسوب می‌شود.

گرچه مواد غذایی دیگر مانند موز نیز دارای سطح بالایی از پتاسیم است، اما سیب زمینی ارزان قیمت‌تر بوده و به سهولت می‌توان به آن در تمامی نقاط جهان دسترسی داشت. پیشنهاد می‌شود در رژیم غذایی روزانه خود سیب زمینی را اضافه کنید. با این حال، بهتر است از سیب زمینی سرخ شده که دارای کالری و چربی بالا است اجتناب کرده و از انواع سالم‌تر آن شامل سیب زمینی آب پز و تنوری استفاده کنید.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت